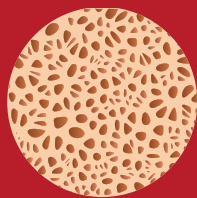


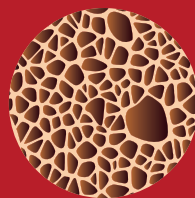


### Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie qui rend les os plus fins et les fragilise, conduisant à une augmentation du risque de fracture osseuse.



Os normal



Os Osteoporotique



Os cassé

### Qu'est-ce que la maladie cœliaque ?

La maladie cœliaque est une pathologie auto-immune à médiation génétique qui se caractérise par une intolérance au gluten du blé, du seigle et de l'orge. Les personnes touchées souffrent de lésions de la paroi intestinale, ce qui engendre la mauvaise absorption des minéraux et des vitamines et l'apparition de symptômes tels que la diarrhée et la perte de poids. Ce trouble doit être contrôlé en suivant scrupuleusement un régime sans gluten, ce qui permettra à la paroi intestinale de cicatriser et aux nutriments d'être à nouveau correctement absorbés.



#### Quel est l'impact de la maladie cœliaque sur l'ostéoporose ?



Les principales causes de l'ostéoporose chez les personnes souffrant de la maladie cœliaque incluent la malabsorption du calcium, de la vitamine D, des protéines et d'autres nutriments, et le déficit pondéral associé. L'incidence des fractures signalée à l'occasion d'une vaste étude menée auprès de personnes souffrant de la maladie cœliaque est plus élevée que chez les personnes ne souffrant pas de cette affection, avec des augmentations respectives de 90 % et de près de 80 % des fractures de la hanche et du poignet.

En suivant rigoureusement un régime sans gluten, la santé osseuse à long terme peut être épargnée.

#### Facteurs de risque associés à la maladie cœliaque

Les facteurs de risques suivants liés à la maladie cœliaque peuvent également augmenter le risque de fractures liées à l'ostéoporose en raison de la diminution de la solidité osseuse :



- Les femmes ménopausées avec un taux d'œstrogènes plus faible
- Les personnes chez qui la maladie cœliaque a été diagnostiquée à l'âge adulte
- Le non respect d'un régime sans gluten
- L'intolérance au lactose associée à la maladie cœliaque
- Un déficit pondéral
- Le tabagisme régulier
- Une hyperactivité de la glande thyroïde liée à la maladie cœliaque peut être associée au risque d'ostéoporose

#### Suis-je un sujet à risque ?



Aucune recommandation spécifique n'existe concernant le dépistage des personnes atteintes de la maladie cœliaque, mais ces mêmes personnes devraient parler avec leur médecin de la nécessité de passer un examen de densité osseuse. Les calculs FRAX® peuvent également être utilisés pour prédire le risque de fracture à 10 ans en fonction des facteurs de risque individuels.

Des directives cliniques relatives à la prévention et au traitement de l'ostéoporose chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque sont disponibles au Canada, en Allemagne, au Royaume-Uni et aux États-Unis.

**“ La maladie cœliaque peut conduire à l’ostéoporose, la dépression, l’infertilité, les fausses-couches à répétition, voire à certains types de cancer. ”**

(Tunde Koltai, présidente de l’AOECS [Association of European Coeliac Societies])



## Principales recommandations pour une bonne santé osseuse chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque

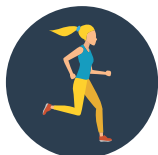
Le diagnostic précoce de la maladie cœliaque est essentiel à un mode de vie sain. Les stratégies suivantes peuvent aider les personnes atteintes de la maladie cœliaque à conserver des os en bonne santé :

### Suivre un régime rigoureusement sans gluten riche en calcium et en vitamine D

Le calcium est présent dans de nombreux aliments et particulièrement dans les produits laitiers. La vitamine D est produite dans la peau lors de l’exposition à la lumière du soleil. Même si de nombreuses personnes sont capables d’obtenir naturellement de la vitamine D en quantité suffisante via la lumière du soleil, les personnes âgées présentent souvent une carence, en partie à cause du temps insuffisant qu’elles consacrent aux activités à l’extérieur. Elles peuvent avoir besoin de prendre des compléments en vitamine D pour garantir un apport journalier adapté. Selon les directives de la British Society of Gastroenterology (2014), l’apport journalier en calcium recommandé aux adultes atteints de la maladie cœliaque est d’au moins 1 000 mg.



D’autres facteurs généraux inhérents au mode de vie jouent également un rôle important dans la préservation de la santé osseuse chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque :



- **Exercices réguliers de renforcement osseux**

Des exercices réguliers de sollicitation des articulations portantes et de renforcement musculaire peuvent également contribuer à prévenir la perte osseuse et, en améliorant l’équilibre et la souplesse, à réduire la probabilité de chute et de fracture osseuse.



- **Mode de vie sain**

Éviter de fumer et de consommer de l’alcool de manière excessive tout en maintenant un poids sain est essentiel à la santé osseuse.

- **Minimiser le risque de chute**

Les deux grandes mesures permettant d’éviter les chutes consistent à porter des chaussures anti-dérapantes et à aménager le domicile afin de prévenir les chutes. La dernière mesure peut impliquer l’installation de rampes le long des escaliers et dans la salle de bain et la vérification des passages et de leur caractère sans danger (tapis non fixés au sol par exemple).



## Je ne ressens aucune douleur osseuse. Cela signifie-t-il que je ne suis pas atteint d’ostéoporose ?

L’ostéoporose est une maladie indolore sauf lorsqu’une fracture survient. Par conséquent, si vous ne ressentez aucune douleur, cela ne signifie pas nécessairement que vous n’êtes pas atteint d’ostéoporose. Les personnes peuvent tout à fait être touchées même en n’ayant jamais été victimes d’une fracture.



## Des apports en calcium et en vitamine D vont-ils protéger mes os ?

Le calcium et la vitamine D sont importants pour la santé osseuse. Un apport adapté de calcium peut être obtenu par un régime alimentaire approprié ou, si ce n’est pas possible, par la prise de compléments alimentaires. La plus grande partie de notre vitamine D est obtenue grâce l’exposition de la peau à la lumière du soleil. La prise de compléments peut s’avérer nécessaire, notamment chez les personnes qui ne passent pas beaucoup de temps à l’extérieur ou n’exposent pas leur peau au soleil. La vitamine D est également présente dans certains aliments ([www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)). L’IOF recommande aux personnes de 60 ans ou plus la prise de compléments comme mesure de protection contre les chutes et les fractures.



Même s’il est important de veiller à ce que vos apports en calcium et en vitamine D soient suffisants, votre médecin peut juger également nécessaire de vous prescrire un traitement complémentaire pour prévenir ou traiter l’ostéoporose.